

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Град чудес»**

Принято  
на педагогическом совете  
ДДТ «Град чудес»

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор ДДТ «Град чудес»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Черникова  
«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Детский фитнес»**

возраст обучающихся: 5-6 лет  
срок освоения: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования,  
Николаева Юлия Игоревна

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Общеразвивающая дополнительная программа «Детский фитнес» разработана в 2023 году с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и актуальными документами в образовании.

### **Основные характеристики программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Адресат программы:** мальчики, девочки в возрасте от 5 до 6 лет.

**Актуальность.** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Новизна** программы в изучении учащимися жизнерадостных, энергозатратных, молодежных, актуальных на сегодняшний день фитнес направлений, таких как зумба, зверобика, фитнес йога, стрейчинг. Наряду с традиционными формами упражнений проводятся специальные логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых позволяет решать задачи не только по физическому воспитанию, но и развивать координацию и речь.

**Уровень освоения** – общекультурный.

## **Объем и срок освоения программы**

Данная программа предназначена преимущественно для детей в возрасте 5-6 лет. Она предполагает постепенный принцип обучения в зависимости от возраста, природных способностей и дальнейшего творческого роста учащихся.

Рассчитана на 1 год обучения.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы.

<b>Год обучения</b>	1 год обучения
<b>Количество занятий в неделю</b>	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа
<b>Количество учащихся в группе</b>	15

**НАБОР В ГРУППЫ** осуществляется при наличии справки о здоровье.

**Цель:** укрепление физического развития и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- оптимизировать рост, развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

**Развивающие:**

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

**Воспитательные:**

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

Обучение детей по данной программе способствует решению проблем, связанных со здоровьем учащихся – главной ценностью педагога, ребёнка, родителей – т.е. способствует приобщению к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты**

*Предметные:*

- обучатся комплексам физических упражнений;
- обучатся основам здорового образа жизни;

*Метапредметные:*

- сформируется представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- воспитается взаимопомощь, трудолюбие, толерантность;
- разовьют навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

*Личностные:*

- сформируют навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- сформируют общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- сформируют мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни.

### **Контроль результативности обучения**

Критерии оценки результативности складываются из количественных и качественных показателей, которые оцениваются по 3-х балльной шкале. К качественным показателям относятся личностные характеристики (дисциплинированность, навыки общения, интерес к занятиям) и предметная компетентность (хореографические навыки, художественно-артистические навыки).

К количественным показателям относятся посещаемость занятий и личные достижения на уровне культурно - массовых мероприятий. Шкала оценки результативности представлена в Приложении №1.

### **Способ фиксации результатов**

Карта отслеживания образовательного результата к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предоставлена в Приложении №2

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации** - русский.

### **Формы обучения**

Программа предусматривает несколько возможных вариантов организации занятий, работы с детьми (в зависимости от количества участников учебного процесса и меры их включенности в него):

1. Групповая – основная для всех групп.
2. По звеньям – в концертных группах возможна при детальной отработке элементов, постановке новых номеров.
3. Индивидуальная – возможна в концертных группах при постановке нового номера.

### **Формы проведения занятий**

1. Учебное занятие – основная форма для всех групп.
2. Репетиция – во всех группах для подготовки номера к выступлению.
3. Концерт (практика) – во всех группах не менее 2-х раз в год.
4. Концерт (теория) – обязательный просмотр концертных программ других танцевальных коллективов, с целью расширения образования в сфере различных жанров хореографического искусства. Во всех группах.
5. Праздник – для формирования дружеских отношений в группе и коллективе.

### **Условия набора и формирования групп**

В объединение набираются дети с 5 -6 лет и мальчики и девочки, необходимо наличие справки о здоровье.

**Педагогическая целесообразность.** Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Материальная база:

- танцевальный зал с зеркалами, специальным половым покрытием;
- сценическая площадка для репетиций концертных номеров и выступлений;
- раздевалки для девочек и мальчиков, оборудованные вешалками и банкетками;
- костюмы, обувь, реквизит, помещения для хранения костюмов, обуви и реквизита, оборудованные шкафами и перекладинами;
- коврики для занятий, гимнастические палки, скакалки и т.д.

- музыкальный центр;
- фонотека, видеотека;
- мультимедийное оборудование;
- компьютер (для просмотра видеозаписей).

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»**

**2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	72	два раза в неделю по 1 часу

**Учебный план**

№ п/п	Название темы	1 год			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-диагностический	2	2	0	Диагностика, анкетирование
2	Навыки здоровья и физической культуры	11	2	9	Спортивная эстафета
3	Классическая аэробика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальная аэробика	8	1	7	Открытое занятие
5	Зверобика	11	2	19	Педагогическое наблюдение
6	Логоритмика	9	1	8	Педагогическое наблюдение
7	Стрейчинг	8	1	7	Педагогическое наблюдение
8	Контрольно - итоговый	7	0	7	Концертная деятельность, открытое занятие
9	Воспитательно-познавательный	4	4	0	Фотоотчет, наблюдение, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Детский фитнес»

Первый год обучения:

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

***Направленность*** программы – **физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения**–общекультурный.

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- оптимизировать рост, развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

***Развивающие:***

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

***Воспитательные:***

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

### Условия реализации программы

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Для обучения принимаются все желающие вне зависимости от способностей и уровня первоначальной подготовки.

Год обучения	Количество часов(академических)	
	В неделю	В год (теор/практ.)
1 год обучения	2	72 (16/56)

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу – групповые. Учащиеся занимаются по 15 человек в группе.

### Календарно-тематический план первого года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Предполагаемая	Фактическая
1.	Знакомство	0.5	0.5		
2.	Вводная диагностика	-	1		
3.	Музыкальная грамота	0.5	0.5		
4.	Стрейчинг«Домик»	0.5	0.5		
5.	Игроритмика «Необыкновенный человек»	0.5	0.5		
6.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1		
7.	Стрейчинг« Ветер»	-	1		
8.	Музыкальная грамота	-	1		
9.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1		
10.	Аэробика с мячом	-	1		
11.	Оздоровительная гимнастика	-	1		
12.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	1		
13.	Логоритмика	-	1		
14.	Стрейчинг«Лисичка»	0.5	0.5		
15.	Музыкальная грамота	-	1		
16.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1		
17.	Силовые упражнения	-	1		
18.	Аэробика с мячом	-	1		
19.	Игроритмика «Птички»	-	1		
20.	Оздоровительная гимнастика	0.5	0.5		
21.	Музыкальная грамота	-	1		
22.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	1		
23.	Логоритмика	0.5	0.5		
24.	Силовые упражнения	-	1		



25.	Аэробика с мячом	-	1		
26.	Комбинации, импровизации	-	1		
27.	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	1		
28.	Постановка танца	-	1		
29.	Репетиция	-	1		
30.	Постановка танца	-	1		
31.	Стрейчинг«Струнка»	0.5	0.5		
32.	Открытое занятие	-	1		
33.	Основа здорового образа жизни	-	1		
34.	Игроритмика «Птички»	-	1		
35.	Постановка танца	-	1		
36.	Репетиция	0.5	0.5		
37.	Музыкальная грамота	-	1		
38.	Танцевальная аэробика «Народный мiх»	0.5	1		
39.	Аэробика с мячом	-	1		
40.	Стрейчинг«Собачка»	-	1		
41.	Оздоровительная гимнастика	-	1		
42.	Музыкальная грамота	-	1		
43.	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	1		
44.	Репетиция	-	1		
45.	Репетиция	-	1		
46.	Логоритмика	-	1		
47.	Стрейчинг«Цапля»	-	1		
48.	Силовые упражнения	-	1		
49.	Аэробика с мячом	-	1		
50.	Музыкальная грамота	-	1		
51.	Комбинации и импровизации	-	1		
52.	Репетиция	-	1		
53.	Логоритмика	-	1		
54.	Оздоровительная гимнастика	-	1		
55.	Основа здорового образа жизни	-	1		
56.	Игроритмика «Кошечка»	-	1		
57.	Стрейчинг«Сундучок»	0.5	0.5		
58.	Танцевальная аэробика «Народный мiх»	-	1		
59.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1		
60.	Постановка танца	-	1		
61.	Репетиция	0.5	0.5		
62.	Силовые упражнения	-	1		
63.	Основа здорового образа жизни	-	1		
64.	Открытое занятие	-	1		
65.	Аэробика с мячом	-	1		
66.	Стрейчинг«Лотос»	-	1		
67.	Игроритмика «В мире животных»	-	1		
68.	Репетиция	-	1		
69.	Участие в концерте	-	-		
70.	Силовые упражнения	-	1		
71.	Репетиция	-	1		
72.	Итоговое занятие	0.5	0.5		

### Содержание программы 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика
73.	Знакомство	Правила безопасности на уроках	-
74.	Вводная диагностика	-	Тестирование на физические возможности
75.	Музыкальная грамота	-	Прослушивание и обсуждение современной музыки
76.	Стрейчинг «Домик»	«Зачем нужна растяжка»	Разогревающие упражнения, игровые упражнения для растяжения
77.	Игроритмика «Необыкновенный человек»	«Что такое игроритмика»	Разогревающие упражнения, подвижные игры
78.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Освоение базовой техники кросс.
79.	Стрейчинг «Ветер»	«Для чего нужна растяжка»	Разогревающие упражнения, игровые упражнения для растяжения
80.	Музыкальная грамота	Что такое темп, ритм?	Составление музыкальных рисунков
81.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
82.	Аэробика с мячом	-	Разминка, упражнения с мячом
83.	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
84.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
85.	Логоритмика	--	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
86.	Стрейчинг «Лисичка»	Для чего нужна техника правильного дыхания	Разогревающие упражнения с выполнением правильного дыхания, упражнения на растяжение
87.	Музыкальная грамота	определение видов музыкального темпа, быстрый, медленный	Прослушивание музыкального темпа. Умение различать быстрый, медленный темп
88.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
89.	Силовые упражнения	Формирование установки на здоровый и	Элементы детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног,

		безопасный образ жизни	релаксация
90.	Аэробика с мячом	-	Разминка, различные упражнения с мячом
91.	Игроритмика «Птички»	-	Разминка, подвижные игры
92.	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
93.	Музыкальная грамота	Взаимосвязь музыкального темпа и темпа движений	Прослушивание музыкального темпа
94.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
95.	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
96.	Силовые упражнения	-	Силовые упражнения на мышцы живота
97.	Аэробика с мячом	-	Разминка, различные упражнения с мячом
98.	Комбинации, импровизации	-	Укрепление понятия импровизация (свободный танец)
27	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
28	Постановка танца	-	Учим новый танец «Раз, два, три, четыре»
29	Репетиция	-	Повторение танцевальных элементов
30	Постановка танца	-	Продолжение разучивания танца «Раз, два, три, четыре»
31	Стрейчинг «Струнка»	Как правильно выполнять растяжку в паре	Разогревающие упражнения, растяжка, работа в паре
32	Открытое занятие	-	-
33	Основа здорового образа жизни	Техника безопасности на занятиях хореографией -	Постановка правильного дыхания во время интенсивных упражнений
34	Игроритмика «Птички»	-	Разогревающие упражнения, подвижные игры
35	Постановка танца	-	Разучивание танца «Маленькие звезды», продолжение разучивания танца «Раз, два, три, четыре»
36	Репетиция	-	Отработка сложных элементов разученного танца

37	Музыкальная грамота	-	Сильные и слабые доли
38	Танцевальная аэробика «Народный mix»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
39	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
40	Стрейчинг «Собачка»	-	Растяжка у станка
41	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
42	Музыкальная грамота	-	Специфика телодвижений под различные танцевальные ритмы
43	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
44	Репетиция	-	Продолжение разучивания танца «Звезды»
45	Репетиция	-	Исправление ошибок в танцевальной лексике
46	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
47	Стрейчинг «Цапля»	-	Разогревающие упражнения, растяжка
48	Силовые упражнения	-	Упражнения на выносливость (различные выпады, подъём ног, стойки)
49	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
50	Музыкальная грамота	Вводится понятие «предложение»	Прослушивание музыкальных предложений.
51	Комбинации и импровизации	-	Разучивание танцевального этюда
52	Репетиция	-	Отработка сложных элементов, разучивание танца «Раз, два, три, четыре»
53	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
54	Оздоровительная гимнастика	-	Разучиваем колесо (через руки, локти, грудную клетку)
55	Основа здорового образа жизни	Беседы о здоровье «режим нагрузки и отдыха во время и после занятий»	Релаксационные упражнения для позвоночника
56	Игроритмика «Кошечка»	Понятие «Пордебра»	Разогревающие упражнения, подвижные игры
57	Стрейчинг «Сундучок»		Растяжка в парах

58	Танцевальная аэробика «Народный mix»	Беседа о правильности исполнения прыжка с передвижением.	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
59	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
60	Постановка танца	-	Постановка позиций рук
61	Репетиция	-	Отработка сложных элементов «Раз, два, три, четыре», «Звезды»
62	Силовые упражнения	-	Различный шаг, интенсивный бег с паузами
63	Основа здорового образа жизни	Значение «разминка»	Освоение дыхательных упражнений в процессе подготовки к занятиям.
64	Открытое занятие	-	-
65	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
66	Стрейчинг «Лотос»	-	Растяжка с правильным выполнением дыхания
67	Игроритмика «В мире животных»	-	Разминка, подвижные игры
68	Репетиция	Беседа «Эмоции на сцене»	Репетиция на сцене
69	Участие в концерте	-	-
70	Силовые упражнения	-	Интенсивный бег, прыжковые комбинации.
71	Репетиция	-	Отработка танцевальных номеров
72	Итоговое занятие	Педагогическая диагностика, отзывы педагогов и родителей, пожелания на следующий год	Адажио на середине, танцевальные номера.

**Ожидаемые результаты:** в результате освоения программы 1 года обучения учащиеся должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стрейчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стрейчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развить координации движений рук и ног, быстрота реакции.

## **Содержание программы**

### **1. Вводно-диагностический**

Формирование групп. Диагностика. Инструктаж. Вводное занятие. Тестирование на физические возможности. Краткий курс введения в программу

Теория:. Проверка физических качеств, путем тестирования на гибкость, музыкальность и танцевальные способности. Проводится ознакомительная беседа на текущий год обучения, об истории танца, его развитии, видах. Определяются задачи для первоначального этапа занятий танцами. Объясняется специфика занятий в группе. Инструктаж по технике безопасности проводится на первых занятиях каждого полугодия.

### **2. Классическая - аэробика**

Это синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris\_ford\_vs\_gordon\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit» (zvukoff.ru); Стрейчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

- «Отважные моряки»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стрейчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: [Zvuki\\_Prirody\\_Muzyka\\_Morya](#).

### 3. Танцевальная аэробика

Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyhinstrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стрейчинг: медленное круг. движ. головой; растягивание внутренних мышц бедра под музыку [Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka\(mp3keks.com\)](#); Релаксация и самомассаж под звуки природы [Zvuki\\_prirodyRuchej\\_Muzyka\\_dlya\\_Relaksacii](#).

- «Народный mix»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стрейчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «[SacredEarthMuzykadlyanastoyaschegorasslableniyaYogi \(mp3top100.net\)](#)».

### 4. Игроритмика

**Комплекс упражнений «Котятки».** Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Котятки»: (Имитируем движения потягивающихся котят)

1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить: 4-6 раз.

2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.

3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.

4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз

5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз. 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег врассыпную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

#### **Комплекс упражнений «Зимние зверушки».** Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.

2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.

3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.

4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.

5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег врассыпную.

#### **Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки».** Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку) 2. Основная часть. Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

1) «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.



2) «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 1—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

3) «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4) «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

5) «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

- Игра «Гонка цветных мячей»

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1-ый. По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2-ой. По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3-ий. Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

- Игра «Зимовка перелетных птиц».

Педагог показывает фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «, хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем».

Показ педагогом игры «Зимовка перелетных птиц»: показ фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем».

- Игра «Воробышки».

1-ый вариант. По - середине площадки чертят 2 линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Это - дорожка, с одной стороны луг, с другой стороны - поле. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями свободно летают над полем. По сигналу педагога они спускаются на поле и прыгают на двух ногах по дорожке к лугу. Когда все дети окажутся по другую сторону дорожки, педагог разрешает им летать над лугом, не перелетая дорожку. Игра повторяется 3-4 раза. В конце педагог отмечает лучших воробышков. 2-ой вариант. На площадке чертят круг диаметр 3-4 м. Дети (воробышки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробышки выпрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки. Кошка бегаёт по кругу не даёт воробышкам собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробышки стараются увернуться от кошки, когда кошка поймает -34 воробышков выбирают новую кошку. Игра повторяется 3-4 раза.

- Игра. «Соберём урожай»

Дети выстраиваются в шеренгу. У первого игрока в руках мяч. Он поворачивается ко второму игроку, громко сообщает: «Я собрал в огороде...» - и передаёт мяч. Так мяч по цепочке передаётся до конца шеренги. Называть нужно какое-либо огородное растение. Названия растений могут повторяться. Огород у нас хорош! Где ещё такой найдёшь?! Что растёт, покажем. И про всё расскажем. Вот укроп, а вот петрушка, Это свёкла и картошка, Это тыква и горох. Урожай совсем не плох!

- Игра «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

- Игра «Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

- Игра «Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают волком. Остальные- зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (выкладывают гимнастические коврики). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк- на другом конце площадки (в овраге). По сигналу педагога зайцы выскакивают из домиков и разбегаются по площадке. По

сигналу «Волк!» волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают в свои домики, пойманного зайца волк отводит в овраг. Игра возобновляется, после того как будет поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк.

- Игры Эстафеты «Лучики»

1 эстафета. «Прокати мяч». Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами». Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа». У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку». Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки. «Эстафета с игрушкой». Дети выстраиваются в две колонны у черты. в 10-15 м впереди каждой колонны стоят по кубику. Дети стоящие в колонне первыми с эстафетными игрушками по команде педагога бегут к кубику, подбегают его и возвращаются к своей колонне. Передают игрушку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первыми и допустившие меньше ошибок передачи игрушки игра повторяется 2-3 раза.

- Игра «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

- Игра «Цвета»

Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты. Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит. Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки. Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

5. **Музыкальная грамота**, для понимания принципа согласования движений с музыкой, вводит понятия «предложение», «период», «ритм», «ритмический рисунок».

Формируется умение слышать счет и начало музыкальной фразы в любой танцевальной композиции.

#### **б. Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса**

И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

*Примечание:* упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

### **7. Контрольно-итоговый**

#### ***Репетиции и тренаж постановочных номеров.***

##### ***Практика:***

- подготовка номеров к отчетным концертам, праздникам, различным мероприятиям;
- сводные репетиции со старшими группами, артистами других ансамблей; - занятия на различных сценических пространствах.

***Показ постановочных номеров в форме отчетных концертов, контрольных уроков, праздников.*** Открытые занятия по окончании каждого полугодия, участие в мероприятиях .

## 8. Воспитательно-познавательный.

### *Основы здорового образа жизни.*

#### *Практика:*

1. Беседы о здоровье: как подготовить организм к занятиям, как отдыхать после занятий; питьевой режим; значение разминки, гигиена формы, одежды, тела.
2. Целесообразность упражнений (плоскостопие, осанка, подвижность в суставах).
3. Подготовка к выступлению дома, перед выходом на сцену; выход и уход со сцены; действия в неожиданных ситуациях (свет, посторонние предметы, неполадки с фонограммой)

Комплексы упражнений, направленных, в том числе, и на исправление физических недостатков. Эти упражнения для мышц спины, брюшного пресса, для развития подвижности шейного отдела позвоночника и плечевого пояса (способствует улучшению мозгового кровообращения и снятию усталости после учёбы в школе) и релаксационный комплекс, который может быть введён не только в конце занятия, но и в начале (когда пришли после школы усталые дети, в связи с погодными условиями и др.)

При развитии выносливости встаёт проблема овладения правильным дыханием. Правильно дышим – много танцуем.

### **Шкала оценки к карте отслеживания образовательного результата к дополнительной общеразвивающей программе «детский фитнес»**

#### **1. Личностные характеристики**

1.1. *Поведенческие характеристики* затрагивают проблемы коммуникативной компетентности, управляемости и дисциплинированности ребенка. *Навыки общения* в значительной мере зависят от самооценки. Максимально высоко оцениваются поведенческие характеристики ребенка с нормальной самооценкой, обладающего развитой способностью к сотрудничеству, то есть желанием и умением принимать участие в общем деле. *Дисциплинированность* является внешним проявлением других поведенческих характеристик, она связана со способностью к самоконтролю и эффективному взаимодействию с членами коллектива и педагогом.

1.2. *Интерес к занятиям* – личностная характеристика, которая свидетельствует о степени сформированности у ребенка осознанного отношения к занятиям и

собственной компетентности по предмету. Максимально высоко оценивается интерес к занятиям, если он не навязан ребенку извне, а поддерживается самостоятельно. Кроме того, учитывается, насколько ребенок осведомлен о том, каких реальных усилий потребует от него освоение хореографического искусства, подкрепляет или снижает его интерес преодолению трудностей.

**Критерий оценки** личностных характеристик – частота проявления признака.

**3 балла** — качество проявляется *всегда*;

**2 балла** — качество проявляется *часто*;

**1 балл** — качество проявляется *редко*;

**0 баллов** — качество не проявляется.

## **2.Предметная компетентность**

**2.2 Танцевальные навыки** – танцевальная техника, импровизация, индивидуальный стиль, чистота исполнения, координация движений; гибкость, танцевальный шаг, прыжки. Максимально высоко оцениваются полностью сформированные танцевальные навыки в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы.

**2.3 Исполнительское мастерство и артистизм** – умение при исполнении точно и красочно раскрыть образ танцевальной композиции, грамотно исполнять хореографические дисциплины, включая мимику, жесты и пластику. Максимально высоко оцениваются полностью сформированные исполнительское мастерство и артистизм в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы.

**Критерий оценки** предметной компетентности – степень сформированности признака.

**3 балла** — признак сформирован *полностью* в соответствии с возрастом и этапом освоения образовательной программы;

**2 балла** — признак сформирован частично, наблюдается *незначительное отставание* от уровня предметной компетентности, предусмотренного образовательной программой;

**1 балл** — признак сформирован частично, наблюдается *значительное отставание* от уровня предметной компетентности, предусмотренного образовательной программой;

**0 баллов** — признак не сформирован.

### **3. Количественные показатели**

3.1. *Посещаемость занятий* – количественный показатель, который косвенно свидетельствует об уровне мотивации учащихся и качестве освоения образовательной программы.

**Критерий оценки** посещаемости занятий – примерное процентное соотношение посещенных и пропущенных занятий.

**3 балла** — посетил все/почти все занятия;

**2 балла** — посетил более половины занятий;

**1 балл** — посетил менее половины занятий.

### **Способы фиксации результатов**

Карта отслеживания образовательного результата к дополнительной общеразвивающей программе

№	ФИО обучающегося					Средний показатель	
	Возраст						
	Показатели						
<b>1. Личностные характеристики</b>							
1	Поведенческие характеристики: дисциплинированность, навыки общения						
2	Интерес к занятиям						
	<b>Итого</b>						
<b>2. Предметная компетентность</b>							
1	Танцевальные навыки						
2	Исполнительское мастерство и артистизм						
	<b>Итого</b>						
<b>3. Количественные показатели</b>							
1	Посещаемость занятий						
	<b>Итого</b>						

## Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы образовательной программы	Общее количество часов, отводимых на каждый раздел			
		Формы проведени я занятий	Приёмы и методы	Дидактическ ий материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Раздел.				
2.	Вводно- диагностический	Учебное занятие	Беседа, объяснение	Инструкция ТБ	Диагностика, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
3.	Учебно- постановочный	Учебное занятие, репетиция, просмотр образцов направлен ия	Объяснение, наблюдение, образное сравнение, показ, упражнение	Музыкальн ый центр, аудиодиски, ноты, словарь терминов, книги по современн о танцу, реквизит, видеодиски	Открытые занятия, концерты, конкурсы, фестивали При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
4.	Контрольно-итоговый	Концертное выступлени е, конкурсное выступлени е	Воспроизведен ие усвоенного материала.	Музыкальны й центр, аудиодиски, ноты, световое сопровожден ие, видеокамера для записи выступлений ; реквизит, костюмы	Концертная деятельность, зачет, открытое занятие При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет
5.	Воспитательно- познавательный	Учебное занятие, репетиция, праздник	Беседа, объяснение, наблюдение, образное сравнение, Показ.	Музыкал ьный центр, аудиодис ки, ноты, реквизит, костюмы	Фотоотчет, наблюдение, анкетирование При дистанционном обучении форма контроля: тестирование, анкетирование, фото - видеоотчет



## **Методические особенности программы**

Ведущее место отводится общей физической и танцевальной подготовке для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия. Сенситивный период для развития гибкости, подвижности в суставах.

Необходим индивидуальный подход к развитию силы мышц (с целью укрепления мышечного корсета). Так как у кого-то больше развиты сгибатели, у кого-то – разгибатели, поэтому необходимо индивидуальное воздействие на антагонистах. Для поддержания высокой плотности занятия необходима частая смена упражнений с минимальным количеством повторений каждого. Таким образом достигается суммарный накопительный эффект развития двигательных качеств, при минимальном утомлении.

Развивающие упражнения подбираются не только для формирования фундаментальной танцевальной основы и развития двигательных качеств, но и для ознакомления со средствами актерского мастерства, воспитания раскованного исполнения танцевальных элементов (элементы пантомимы, образные сравнения).

Количество выступлений может быть ограничено из-за повышенной реактивности и эмоциональности детей, большой чувствительности их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействиям подобных нагрузок с учётом индивидуальных особенностей.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ:**

- тематические методические пособия
- специальная методическая литература
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, беседы

### **СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

- традиционные средства обучения
- печатные наглядные пособия (плакаты, фотографии)
- технические средства обучения (звукозаписи)
- современные средства обучения: видеофильмы, мультимедийные материалы

## Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики.  
Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – С.-Пб.: Наука, 1993.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Боброва Г. Искусство грации. М.: Детская литература, 1986.
4. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995.
5. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы. – Л.: Просвещение, 1991.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. .
9. Леви В. Везет же людям.(Психология здоровья). – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Попова Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий. – М.: Медицина, 1998.
11. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
12. Уразгильдиев Р.Х. Танцы. – Пермь, 1963.
13. Учебная программа по дисциплине "Спортивный танец" составленная в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта России, предназначенная для студентов специальности "Культурология" специализации 020611 "Менеджмент культуры (руководитель танцевального коллектива).
14. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988
15. Учебное пособие Ивлевой Л.Д. «Джазовый танец» (основы джазового танца).
16. Видеотека, интернет ресурсы



